## تنگی نفس در بارداری

مشاوره پزشکی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره « فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

**برای کاهش میزان تنگی نفس در بارداری چه کاری باید انجام دهیم؟**

تنگی نفس یک عارضه طبیعی و بی‌خطر در بارداری است و بدن برخی مادران به دلیل کم‌خونی یا فقر آهن، توانایی کمتری برای تامین اکسیژن مورد نیاز دارد به همین دلیل، این افراد بیشتر از مشکلات تنفسی شکایت می‌کنند. در ۲۶ هفتگی بارداری، تنگی نفس کمتر از ماه‌های قبل می‌شود. بعد از زایمان، سطح پروژسترون خون کاهش می‌یابد و فشار از روی دیافراگم برداشته می‌شود به همین دلیل تنفس بهتر خواهد شد.

## سوگند شرعی

مشاوره حقوقی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

**سوگند شرعی در چه مواردی می تواند ملاک و مستند صدور حکم دادگاه قرار گیرد؟**

مطابق ماده ۲۷۱ قانون آیین دادرسی مدنی، در همه دعاوی مالی و همچنین بقیه حق الناس از قبیل نکاح، طلاق، رجوع در طلاق، نسب، وکالت و وصیت که فاقد دلایل و مدارک معتبر دیگر باشد، سوگند شرعی می تواند ملاک و مستند صدور حکم دادگاه قرار گیرد. ماده ۲۷۲ قانون آیین دادرسی مدنی می گوید: «هر گاه خواهان (مدعی) فاقد بینه و گواه واجد شرایط باشد و خوانده (مدعی علیه) منکر ادعای خواهان بوده به تقاضای خواهان، منکر ادای سوگند می نماید و به موجب آن ادعا ساقط خواهد شد. «فردی که از او سوگند خواسته می شود باید از اصحاب دعوا باشد. بنابراین درخواست سوگند از ولی، وصی، قیم، صغیر یا مجنون پذیرفته نیست مگر نسبت به اعمال صادر شده از شخص آن ها تا زمانی که بر ولایت یا وصایت یا قیمومیت باقی هستند. مطابق ماده ۲۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی، چنانچه ۱- خوانده از ادای سوگند امتناع ورزد ۲- سوگند را به خواهان واگذار کنند، باسوگند وی ادعایش ثابت می شود.

## افزایش خطر ابتلا به ام اس با مصرف شکر

سلامت نامه

خطر ابتلا به ام اس و بیماری های التهابی روده با مصرف شکر افزایش می یابد. یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: نخستین غذای سلول سرطانی قند است و هر چه مصرف قند، شکر و نشاسته بیشتر باشد احتمال ابتلا به ام اس و سرطان بیشتر خواهد شد.

دکتر «مریبی» افزود: منبع نمک نیز خطر ابتلا به برخی سرطان ها از جمله سرطان معده و روده بزرگ را افزایش می دهد.

وی تصریح کرد: با مصرف میوه و سبزیجات تازه و غذاهای فیبری می توان به حفظ سلامت کمک کرد و باید از مصرف زیاد غذاهای چرب، شور و شیرین که ریسک ابتلا به سرطان و انواع بیماری های غیرواگیر را افزایش می دهد خودداری کرد.

### تربیت های دیروزی و امروزی

# وقتی «تبلت» جای «قایم باشک» را گرفت

علوی

«عمو زنجیرباف، «گرگم به هوا» و «لی لی» گرفته تا عمو زنجیرباف و یک قل، دو قل. نمی دانستند خستگی چیست آن قدر بازی می کردند که صورت هایشان از شدت جست و خیز سرخ سرخ می شد و موقع ناهار مادران آن ها را به زور سر سفره می آوردند.

آن روزها مادرها و مادربزرگ ها سواد چندانی نداشتند اما بچه هایشان را طوری تربیت می کردند که همه جنبه های رشد را شامل می شد. با این که امکانات آن زمان کم بود اما با بازی کردن در دل طبیعت درس های زندگی را به خوبی فرا می گرفتند.

با این که مادربزرگ ها و مادرها در آن زمان ۵، ۶ فرزند یا بیشتر داشتند ولی آن ها را به خوبی تربیت می کردند. به گفته بزرگ ترها بچه های زمان قدیم از بزرگ ترهای خود حساب می بردند و احترام بزرگ و کوچک را نگاه می داشتند اما بچه های امروزی کمتر این موارد را رعایت می کنند. یکی از شهروندان قدیمی با بیان این که در زمان قدیم هم مادرها و پدرها به تربیت بچه ها اهمیت می دادند، می افزاید: این اهمیت دادن به منزله بستن دست و پای کودک نبود بلکه کودک را آزاد می گذاشتند تا مستقل بار بیاید، خودش به تنهایی غذا بخورد، لباس هایش را بپوشد، با بچه های دیگر بازی کند و اگر دعوایشان شد خودش بتواند آن را حل و فصل کند اما بسیاری از مادران و پدران امروزی مدام به دنبال کودک شان هستند که مبادا زمین بخورد یا سردش شود. آن ها خودشان به کودک غذا و کارهایش را تا سنین بالا انجام می دهند و با این شیوه تصور می کنند که به کودک شان لطف می کنند. «رسولی» ادامه می دهد: چون والدین این کارها را انجام می دهند کودکان شان زمانی که بزرگ شدند نمی توانند روی پای خود بایستند و مستقل باشند. شهروندی دیگر هم می گوید: در زمان قدیم پدر و مادرمان ما را به حال خودمان می گذاشتند و زمانی که با بچه ها دعوایمان می شد هیچ وقت دخالت نمی کردند تا بتوانیم از عهده کارها و مشکلاتمان برآییم اما بسیاری از والدین امروزی بلافاصله وارد دعوای بچه ها می شوند و نمی گذارند فردی به کودکشان نازک تر از گل بگوید.

«یزدان پرست» خاطرنشان می کند: بچه های امروزی در قفس هایی به نام آپارتمان زندانی هستند و فرصت جست و خیز و بازی هایی که با تحرک همراه است از آن ها گرفته شده و زمانی هم که به بیرون یا پارک می روند والدین اجازه نمی دهند دست به چیزی بزنند یا حتی خاک بازی کنند در حالی که بچه های زمان قدیم مدام با خاک بازی می کردند، بالا و پایین می پریدند و انرژی شان به خوبی تخلیه می شد و هیچ کدام از احساسات یا غرایز آن ها سرکوب نمی شد.

وی با اشاره به این که بچه به بازی احتیاج دارد، اظهارمی کند: اگر کودک را در یک آپارتمان نگه داریم پادش می رود که می شود بیرون از خانه هم بازی کرد و دوید.

وی بیان می کند: بچه ها در زمان قدیم در اجتماع بزرگ می شدند اما حالا به دلیل مشغله های فراوان خانواده ها از یکدیگر دور هستند و دیر به دیر همدیگر را می بینند.

وی ادامه می دهد: زمان قدیم فصل تابستان که می شد سرو صدای بچه ها حیاط خانه و کوچه را پر می کرد، بازی های بچه ها سرشار از هیجان و تحرک بود، آن قدر می دویدند و جنب و جوش داشتند که صورتشان موقع بازی گل می انداخت و خیس عرق می شدند، شب ها هم پیش می آمد که از فرط خستگی کنار سفره، شام خورده یا نخورده خواب شان می برد.

هفت سنگ، عمو زنجیرباف و قایم باشک از جمله بازی های سنتی بود که نسلی تمام بچگی و اوقات فراغت خود را با آن ها سپری کردند و هنوز هم با گذشت سال ها خاطرات زیادی از آن ها دارند.

یکی از شهروندان کهنسال هم که تربیت های والدین خود را به یاد می آورد، می گوید: در زمان قدیم این گونه تصور می شد که مادرها کار چندانی با تربیت بچه های خود ندارند و آن ها را در کوچه به حال خود رها می کنند تا با بچه های دیگر بازی کنند در حالی که بچه ها در خلال همین بازی ها اصول انسانی و تربیتی را یاد می گرفتند.

پدرها نیز برای آن که بتوانند پسران خود را مرد بار بیاورند از همان زمان کودکی آن ها را سر کاری می گذاشتند تا بتوانند حرفه ای یاد بگیرند و در کنار آن برای پول درآوردن عرق بریزند و قدر پول و زحمات شان را بدانند.

«تاتاری» می افزاید: پدر و مادرهای زمان قدیم با این که تحصیلات چندانی نداشتند اما به خوبی می توانستند کودکان شان را تربیت کنند، با آن که در زمان قدیم بچه ها در صورت انجام دادن کارهای اشتباه به شدت تنبیه می‌شدند با این که بیشتر آن ها با پدرانشان ارتباط خوبی نداشتند و از آن ها حساب می بردند اما باز هم شیوه های تربیتی آن زمان از اکنون بهتر بود.

وی با بیان این که امروزه تبلت، فیلم ها و کارتون های خشن جای تربیت والدین را گرفته اند، اظهارمی کند: بیشتر والدین امروزی شاغل هستند و فرصت ندارند وقت‌شان را با کودکان شان بگذرانند و زمان حضور درخانه به انجام کارهای شان می پردازند و برای ساکت کردن آن ها به تبلت یا گوشی همراه رو می آورند و ساعت ها آن ها را با این وسیله مضر تنها می گذارند.

به گفته وی کودکان امروزی فرصت بازی کردن و تجربه اندوختن گروهی را ندارند. از سوی دیگر بازی های آن ها هیچ گونه تحرک و جنب و جوشی ندارد و هیچ گاه لذتی که بچه های زمان قدیم می بردند آن ها تجربه نخواهند کرد. وی بیان می کند: در زمان قدیم برق نبود و وقتی برق به وجود آمد هنوز در خانه ها از تلویزیون خبری نبود که کودکان ساعت ها پای آن بنشینند اما بچه های امروزی به طور کنترل نشده پای برنامه های تلویزیون می نشینند و بهره ای جز آموختن خشونت از آن ها نمی برند.

## کیک گردویی

آشپزی

**مواد لازم:** گردوی پودر شده ۲ و نیم پیمانه، تخم مرغ ۳ عدد، شیر ۱۵۰ میلی لیتر، ملاس نیشکر ۲ قاشق سوپ خوری، بکینگ پودر یک قاشق سوپ خوری، وانیل یک قاشق چایخوری، دارچین پودر شده یک قاشق چایخوری، پوست پرتقال رنده شده یک قاشق سوپ خوری، خرمای هسته جدا و خرد شده ۱۰ ۱۰۸ عدد، کشمش یک مشت.

**طرز تهیه:** تخم مرغ ها را با همزن حدود ۳ تا ۴ دقیقه هم می زنیم. شیر، ملاس نیشکر، بکینگ پودر، وانیل و پودر دارچین را اضافه و مخلوط می کنیم. گردوی پودر شده و پوست رنده شده پرتقال را اضافه و مخلوط می کنیم. خرما و کشمش را به مواد می افزاییم و مخلوط می کنیم. خمیر به دست آمده را در قالب کیک پوشیده شده با کاغذ روغنی می ریزیم و به مدت ۳۵ تا ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) را می توان از طریق آزمایش چوب کبریت یا کیک پخته شود. آن را از فر درمی آوریم و پس از کمی خنک شدن از قالب جدا و سرو می کنیم. به جای ملاس نیشکر می توان از شیره افرا یا عسل استفاده کرد.

## صرع رفلکسی

کفت و گو

علی تیا- هر چیزی که باعث رعشه و لرزه در فرد شود صرع نیست و در صورت تشخیص اشتباه، بیمار در معرض مصرف طولانی مدت و غیرضروری داروهای ضد تشنج قرار می گیرد.

یک روان شناس کودک با بیان این مطلب افزود: «بعضی از اوقات مشکلات متابولیک مانند کاهش یا افزایش قند خون، کاهش سدیم و کلسیم می تواند باعث تشنج شود که این موارد را می توان از طریق آزمایش خون تشخیص داد.

دکتر «منقبان» افزود: در کودکان تیک، میگرن، حملات وحشت شبانه، دردهای شکمی و حملات توقف تنفس ممکن است با حملات تشنجی اشتباه گرفته شود.

وی با اشاره به این که بعضی از افراد به دلیل قطع غیر مجاز آرام بخش یا بر اثر مصرف داروهای خاص مانند محرک های مغزی، ضد درد یا آنتی بیوتیک، ضد سرفه و سرما خوردگی دچار حمله تشنجی می شوند، بیان کرد: صرع در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد ولی بیشتر در کودکان و افراد مسن شایع است.

وی اظهارکرد: صرع رفلکسی به طور حملات تشنجی با تحریک عوامل خاص و با محرک هایی مانند نورهای چشمک زن، ترسیدن، خواندن، نوشتن، موسیقی، خوردن یا حمام با آب داغ آغاز می شود.وی با اشاره به این که نور باعث صرع حساس به نور می شود، تصریح کرد: بعضی از بیماران به طول موج خاص از نور حساس هستند که ممکن است بازی های رایانه ای برای آن ها مشکل ایجاد کند. به گفته وی، بعضی از قطعات خاص موسیقی ممکن است باعثش ایجاد صرع موسیقی را شوند. وی افزود: گاهی صرع در صورت مطالعه طولانی مدت اتفاق می افتد که ابتدا با پرش های خفیف در فک شروع و سپس به صرع بزرگ تبدیل می شود. همچنین مشغولیت روانی مانند بازی شطرنج، تفکر عمیق، تصمیم گیری های مشکل و حل تمرین ریاضی گاهی می تواند باعث آغاز حملات تشنج باشد.

وی اضافه کرد: صرع های رفلکسی مداوم نیستند و با اجتناب از عوامل ایجادکننده حمله، می توان به مقدار زیاد آن ها را کاهش داد.



## پرچرب های مفید

تغذیه سالم

چربی های سالم سرشار از مواد مغذی هستند که می توانند سلامت را تضمین کنند. ۲۳ عدد یا یک چهارم لیوان بادام، حاوی حدود ۱۶۰ کالری، ۱۴ گرم چربی اشباع نشده و ۶ گرم پروتئین است. این آجیل منبع غنی از آنتی اکسیدان و ویتامین E است و همین مقدار حدود ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین E را تامین می کند و همچنین موادی دارد که به پیشگیری از سرطان و کاهش خطر بیماری های قلبی کمک می کند.

شکلات تلخ همه خواص دانه های کاکائو از جمله ویتامین B، B۸ و E در کنار کلسیم، آهن و پتاسیم را دارد. شکلات تلخ حاوی تئوبرومین است، آنتی اکسیدان قدرتمندی که نشان داده می تواند التهاب و فشار خون را کاهش دهد. تخم مرغ مقدار بسیار کمی چربی اشباع و مقدار بسیار بالایی چربی غیر اشباع دارد.

کره بادام زمینی هم حاوی چربی های سالم است و می توان آن را در هر زمان از روز میل کرد.

در هر ۲۸ گرم آووکادو ۲۰ ماده مغذی وجود دارد. بیش از ۷۵ درصد این میوه چربی های غیر اشباع مفید برای سلامت قلب است. همچنین آووکادو حاوی ۸ درصد از فیبر مورد نیاز در طول روز است. همه روغن ها در هر قاشق غذا خوری حاوی ۱۲۰ کالری و ۱۴ گرم چربی خالص هستند، اما روغن زیتون فوق العاده سالم است چون حاوی مقادیر زیادی چربی های غیراشباع است و نشان داده در صورت جایگزین شدن با چربی های اشباع مانند کره می تواند به کاهش کلسترول کمک کند.

بذرهای برنزی رنگ کتان، کوچک و صاف هستند و طعمی آجیلی دارند. یک قاشق غذا خوری از بذر کتان حاوی ۵۵ کالری، ۳ گرم فیبر و مقدار خوبی چربی های امگا ۳ است. ۲۸ گرم زیتون سبز (حدود ۱۴ عدد متوسط) حدود ۴۰ کالری، ۴ گرم چربی و یک گرم فیبر دارد.

زیتون ها سرشار از ویتامین های B۸ و E و مس هستند. چربی موجود در آن ها به سلامت قلب کمک می کند و از نوع چربی های اشباع نشده اند و نشان داده اند که می توانند با التهاب مقابله کنند. سالمون منبع غنی از ویتامین B۸ و پروتئین است. ماهی های پرچرب مانند سالمون به قوی شدن مغز کمک می کنند. چربی امگا ۳ که در سالمون یافت می شود از نوع نیرومند EPA و DHA است.

## تب بر

۷ سال اول

علوی- گیاه بوته ای «خار مقدس» از خانواده کاسنی و دارای روغن فرار، تانن، رزین، موسیلاژ، نمک های پتاسیم و کئیسین است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که گیاه «خار مقدس» ضد عفونی کننده است، اظهار کرد: این گیاه به دلیل دارا بودن مواد موثر دارویی به عنوان ضد تشنج هم استفاده می شود.

وی با اشاره به مقوی بودن گیاه خار مقدس بیان کرد: این گیاه ضد خون ریزی است و از آن برای درمان صفرا استفاده می شود و همچنین ضد اسهال و تب بر است.

وی با بیان این که این گیاه در طب سنتی هم مورد استفاده قرار می گیرد، خاطرنشان کرد: این گیاه در درمان ضعف عمومی بدن، بی اشتهایی، ضعف دستگاه گوارش، نفخ شکم، قولنج ها، زردی و تب استفاده می شود. به گفته وی، در استعمال خارجی از این گیاه به عنوان التیام دهنده زخم ها استفاده می شود. وی مصرف روزانه یک و نیم تا ۳ گرم از این گیاه را به طور دم کرده برای موارد یاد شده مفید دانست.